



## IKIGAI für Ihre Mitarbeitenden?

- Die grundlegende Qualität der Sinnfindung, -gebung oder auch die Weckung von „Lebensfreude“ mittels des IKIGAI-Prinzips und die auf dem Modell basierte angewandte Methode regt an und ermöglicht:
  - Ressourcen zu (re-)aktivieren und natürliche Vorlieben aufdecken oder (neu) bewusst werden zu lassen
  - Diese Ressourcen und Vorlieben miteinander zu verknüpfen
  - Selbstbestimmte Rollen und Aufgaben zu erfüllen
  - Diese mit den Anforderungen des Lebens, der Arbeit und Zielen zu verbinden
  - Die Integration von zentralen Werten als Basis des Handelns (und bewussten Unterlassens) zu fördern
  
- IKIGAI fördert das Aufgehen im Erlebnis. IKIGAI folgt den Voraussetzungen für Flow:
  - wissen, was man tun will
  - wissen, wie man es tun will
  - wissen, wie gut man die fragliche Tätigkeit beherrscht
  - sich anspruchsvolle Herausforderungen suchen (sich schwierigen, doch zu bewältigenden Anforderungen stellen)
  - auf die bestmöglichen eigenen Ressourcen zurückgreifen
  - nicht abgelenkt sein (Präsenz)
  - wissen, wohin es (im Fall einer Veränderung/eines Ortswechsels) gehen soll



- IKIGAI fördert Selbstwirksamkeits-Erwartung und die Selbstwirksamkeit sowie die damit einhergehende Zufriedenheit und Motivation, sich weiterzuentwickeln und Ziele zu verfolgen:
  - es entfaltet sich Passion
  - es klärt die (persönliche) Mission
  - es zeigt auf, worin die persönliche Kraft liegt und wie Stärken weiterentwickelt werden können, um eine entsprechende Zielausrichtung ermöglichen
  - es beantwortet, wie die persönlichen Zielausrichtung mit übergeordneten Zielen und Anforderungen verbunden werden können (Professionalisierung und Berufung)

### **Denn...**

- Die Entwicklung eines Menschen wird durch eine selbstverständliche Sinnhaftigkeit seiner Ausrichtung angetrieben. Individuell sinnvolle Ausrichtung ist die Motivation Neues auszuprobieren und zu lernen.
- Das Potenzial eines Menschen entfaltet sich in einem persönlich greifbaren Kontext. Wertebasierte Handlungsorientierung ist der Anreiz, sinnstiftende Wirkung zu erforschen und auszuleben.
- Das Zusammenwirken von Entwicklung und Potenzial eines Menschen ist die Grundlage für eine gesunde Selbstwirksamkeitserwartung. Eine zuversichtliche Erwartungs-Haltung erhöht die Selbstwirksamkeit.
- **Selbstwirksamkeit ist von Zuversicht geprägtes zielgerichtetes Handeln und erzeugt Lebensfreude und (Arbeits-)Zufriedenheit.**